

основного отделения, повысили их результат со среднего уровня до уровня выше среднего.

Соответственно, для воспитания и развития физических качеств необходимо не только давать студентам знания и практические умения, но и развивать привычки к самостоятельным занятиям, посещению бассейнов, спортивных и тренажерных залов, стадионов, катков и других спортивных комплексов.

Литература:

1. Мандриков, В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Б. Мандриков. – Волгоград, – 2002. – 24 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

3. Шкирьянов, Д. Э. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор индивидуализации физического воспитания студентов-медиков / Д. Э. Шкирьянов // Достижения фундам., клин. медицины и фармации : материалы 72 науч. сессии сотрудников ун-та, 25–26 янв. 2017 г. / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 607–608.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТДЫХАЮЩИХ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ САНОТОРНОГО ТИПА

Столбицкий В.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Физическая подготовка в школьном периоде жизни человека закладывает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабевает его защитные функции, не обеспечивает полноценное физическое развитие [1, 2].

Цель. Изучить физическую подготовленность детей младшего и среднего школьного возраста отдыхающих в детском оздоровительном лагере санаторного типа.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 104 человека; 26 детей 8-9 лет (17 мальчиков и 9 девочек), 21 ребенок 9-10 лет (12 мальчиков и 9 девочек), 11-12 лет – 27 детей (18 мальчиков и 9 девочек), 30 детей 13-14 лет (17 мальчиков и 13 девочек). Физическую подготовленность мы определяли с помощью педагогических тестов: бег на 30 метров, челночный бег 4х9 м, поднимание туловища из положения, лежа

за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места. Полученные результаты исследования были обработаны с помощью методов математической статистики и сравнительного анализа с нормативами первой и второй ступенью Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Результаты и обсуждение. Полученные результаты в беге на 30 метров с места, характеризующие скоростные возможности детей говорят о том, что лучший результат в средней возрастной группе показали 13-14 летние мальчики ($4,58 \pm 0,46$ с.) -5-й уровень. Среди девочек лучшее время было отмечено у 11-12 летних девочек ($5,44 \pm 0,57$ с), что соответствует 4 уровню физической подготовленности.

В челночном беге – характеризующие проявление ловкости, мальчики 11-12 лет продемонстрировали лучшее время - $10,45 \pm 0,66$ с, что соответствует четвертому уровню подготовленности. Лучшее время среди девочек было показано 11-12 летними ($10,62 \pm 0,35$ с) - 4 уровень.

Развитие силовых возможностей у мальчиков 11-12 и 13-14 лет мы оценивали с помощью теста, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Силовые проявления у девочек и мальчиков 8-9 и 9-10 лет (младшая возрастная группа) оценивались с помощью теста, поднимание туловища из положения, лежа за 1 минуту.

Лучший результат в проявлении силовых качеств был отмечен у 11-12 летних ребят ($8,6 \pm 4$ раз), что соответствует второму уровню физического развития. Среди девочек лучший результат также показали 11-12 летние девочки ($49,33 \pm 8,81$ раз) – четвертый уровень. Мальчики 8-9 лет показали лучший результат в поднимании туловища ($34,43 \pm 7,8$ раз), данный результат соответствует пятому уровню физического развития. У девочек 8-9 и 9-10 лет проявления силовых возможностей отмечено на пятом уровне физического развития.

Развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста оценивались с помощью прыжка в длину с места. Лучший результат в среднем возрасте показали мальчики и девочки 11-12 лет соответственно 173 ± 16 см. и 161 ± 14 см., что соответствует четвертому уровню физического развития. В младшем школьном возрасте лучшие результаты показали мальчики и девочки 8-9 лет, $141 \pm 18,5$ см и $133,2 \pm 11,5$ см. Данные результаты соответствуют четвертому и пятому уровню физической подготовленности.

Выводы.

1. Полученные результаты исследования позволяют говорить, что высокий 4-5 уровень физической подготовленности среди детей среднего школьного возраста показали мальчики в беге на короткие дистанции и в прыжке с места, девочки - челночном беге, в поднимании туловища и в беге на 30 метров.

2. Среди детей младшего школьного возраста высокий уровень физической подготовленности отмечен только в показателях поднимание туловища из положения лежа, как у мальчиков, так и у девочек.

Литература:

1. Базарный, В. Ф. Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса / В. Ф. Базарный. – М., 2009. – 328 с.
2. Шкирьянов, Д. Э. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Э. Шкирьянов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2013. – 27 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ МИНИ-ФУТБОЛА

Столбицкий В.В., Потоцкий П.С.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Соревновательная деятельность в мини-футболе характеризуется многообразием действий, быстрым темпом сменяемости игровых ситуаций и высокими скоростными передвижениями игроков и мяча на относительно малом пространстве [1]. ЧСС на протяжении игры колеблется от 165 до 195 уд/мин, средний пульс в пределах 165 уд/мин. Восстановление после смены и в перерыве между таймами происходит до 108-89 уд/мин [3].

Исследования показали, что полевого игрок в мини-футболе 42,5% времени действует на площадке в смешанном аэробно- анаэробном режиме энергообеспечения с интенсивностью потребления кислорода 70-93% от МПК, 15% времени в том же режиме с интенсивностью 66-79% кислородного потребления, 27,5% в анаэробном [2]. На основании этих данных можно судить о том, что к игроку в мини-футболе предъявляются высокие требования по физической и функциональной подготовленности [3].

Цель. Дать оценку специальной физической и функциональной подготовленности студентов, занимающихся в группе спортивной специализации «Мини-футбол».

Материал и методы. В исследовании приняло участие сборная команда ВГМУ по мини-футболу в составе 12 человек. Оценка специальной физической подготовленности осуществлялась на основании педагогического тестирования: бега на 10 метров с места, челночный бег 4х9м., прыжок в длину с места и преодоление дистанции 7х50м.

Функциональную подготовленность студентов определяли с помощью теста Руфье. Результаты исследования были обработаны с помощью методов математической статистики и сравнительного анализа.